Cardiofrequenzimetro con misurazione di velocità e distanza e possibilità di collegamento al computer

MODELLO: SE833

MANUALE PER L'UTENTE

INDICE

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto il Cardiofrequenzimetro con misurazione di velocità , distanza e possibilità di collegamento al computer (SE833) di Oregon Scientific™. Oltre ad essere un cardiofrequenzimetro dalle funzionalità avanzate, quest'orologio è anche progettato per essere compatibile con il computer, al fine di consentire agli utenti di memorizzare i dati dell'allenamento per l'analisi e la gestione dello stesso. Altre funzioni, come la misurazione di velocità e distanza, il timer con i giri e i profili dell'allenamento sono a disposizione degli utenti per ottimizzarne l'allenamento. In questo orologio, il sistema Sports System ANT 2.4 GHz viene usato per realizzare trasmissioni affidabili con altri dispositivi come la fascia toracica, il foot pod o il bike pod.

IMPORTANTE Questo orologio è per uso unicamente sportivo e non è da intendersi come sostitutivo di dispositivi medici.

Nota sul brevetto: questo prodotto è protetto dal Brevetto Statunitense num. 7.237.446 (brevetto europeo in corso).

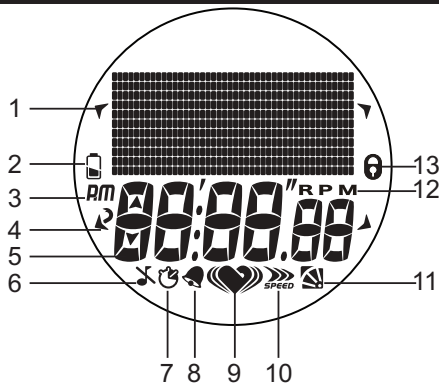
CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

La confezione comprende:

- 1 orologio SE833
- 1 fascia toracica SZ909
- 1 dongle USB AD112
- 1 CD con il software applicativo AD108
- 1 supporto per bicicletta (con 2 fascette di nylon)
- 2 batterie al litio CR2032 da 3V (già inserite nell'orologio e nella fascia toracica)

PULSANTI

1. **- / SP** : consente di alternare le opzioni, di diminuire il valore e di mettere in pausa/interrompere l'allenamento
2. **MODE :** consente di alternare le modalità e di tornare alla pagina precedente
3. **SET** : consente di confermare le impostazioni e di attivare/disattivare la sveglia in Modalità Ora
4. 💡 / 🔒: consente di attivare la retroilluminazione e di bloccare / sbloccare i tasti
5. **ST / LAP / +** : consente di alternare le opzioni, di aumentare il valore e di silenziare/disattivare il silenziamento dei tasti in Modalità Ora

DETTAGLI DISPLAY

1. : indicatore del tasto da premere
2. o : indica che la batteria è in esaurimento o esaurita
3. AM / PM: orologio in formato 12 ore
4. : premere per uscire
5. ▲ ▼: indica su / giù o il limite superiore / inferiore
6. : indica che il segnale acustico è disattivato
7. : indica che è attivo il timer dell'allenamento
8. : indica che la sveglia è attiva
9. : indica che viene ricevuto il segnale della frequenza cardiaca o che è avvenuta la sincronizzazione con la fascia toracica
10. SPEED: indica che viene ricevuto il segnale di velocità e distanza o che è avvenuta la sincronizzazione con il foot pod
11. : indica che viene ricevuto il segnale della bicicletta e della cadenza o che è avvenuta la sincronizzazione con il bike pod
12. RPM: giri al minuto (unità della cadenza)
13. : indica che il blocco dei tasti è attivo

AVVIO DELL'OROLOGIO (LA PRIMA VOLTA)

Dopo aver tolto l'orologio dalla confezione, attivarlo tenendo premuto **MODE** finché non si accende il display. L'orologio chiederà di configurare il profilo utente.

CONFIGURAZIONE DELL'OROLOGIO

IMPORTANTE

- Al fine di ottenere calcoli precisi durante l'allenamento, è caldamente consigliato di configurare i profili dell'orologio e dell'utente prima di cominciare l'allenamento.
- Ricordare di impostare l'ora e i dati dell'utente dopo ogni sostituzione delle batterie o reset.

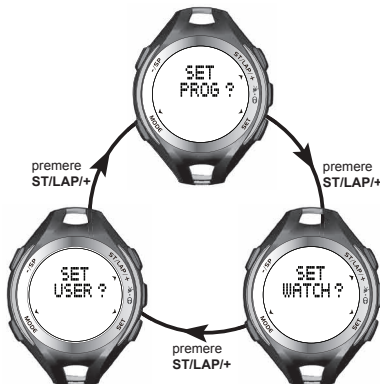
NOTA Quando l'orologio rimane inattivo per 30 secondi durante la configurazione, questa verrà abbandonata automaticamente.

CONFIGURAZIONE DEL PROFILO UTENTE

Quando viene richiesto di configurare il profilo utente dopo aver acceso l'orologio per la prima volta, il display apparirà come qui sotto. Passare direttamente al punto 4.

Procedura di impostazione:

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare SET.
2. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare "**SET USER**".
3. Premere **SET** per accedere alle opzioni di configurazione del profilo utente.
4. Premere **ST/LAP/+** per selezionare l'opzione, quindi premere **SET** per confermare.
5. Continuare a configurare il proprio profilo utente nel seguente ordine: anno di nascita, mese di nascita, giorno di nascita, unità di misura del peso e valore del peso, premendo i seguenti pulsanti:
    - **ST/LAP/+** per aumentare il valore o selezionare l'opzione
    - **-/SP** per diminuire il valore
    - **SET** per confermare l'opzione selezionata
6. Dopo aver configurato il proprio profilo utente, apparirà la schermata qui sotto.

7. È possibile continuare a configurare altri profili (quelli dell'orologio o dell'allenamento) premendo ripetutamente **ST/LAP/+**.

IMPORTANTE Azzerare il profilo utente se l'orologio verrà usato da un'altra persona.

CONFIGURAZIONE DELL' OROLOGIO

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare SET.
2. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare **"SET WATCH"**.
3. Premere **SET** per accedere alle opzioni di configurazione del profilo dell'orologio.
4. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** o **-/SP** per selezionare l'opzione da impostare: impostazione della sveglia, impostazione dell'ora, impostazione della data, impostazione dell'unità, impostazione di segnali di allerta* impostazione della visualizzazione**.
5. Premere **SET** e cominciare a impostare l'opzione selezionata premendo i seguenti pulsanti:
   - **ST/LAP/+** per aumentare il valore o selezionare l'opzione
   - **-/SP** per diminuire il valore
   - **SET** per confermare l'opzione selezionata

* Durante l'allenamento, quando la frequenza cardiaca è fuori dalla zona target, l'orologio invia segnali di allerta visivi e sonori. È possibile attivare/disattivare l'avviso sonoro con l'opzione **"SET ALERT"**. Per i dettagli della zona target, si veda il paragrafo **"ZONA TARGET"** di questo manuale.

** Durante l'allenamento, l'orologio alternerà la visualizzazione delle informazioni dell'allenamento. È possibile attivare/disattivare la visualizzazione alternata con l'opzione **"SET VIEW"**.

CONFIGURAZIONE DEL PROFILO DI ALLENAMENTO

IMPORTANTE Azzerare il profilo dell'allenamento se l'orologio verrà usato da un'altra persona.

È possibile impostare nell'orologio profili di allenamento predefiniti oppure caricare profili personalizzati mediante il software in dotazione.

CONFIGURAZIONE DEL PROFILO DI ALLENAMENTO NELL'OROLOGIO

IT

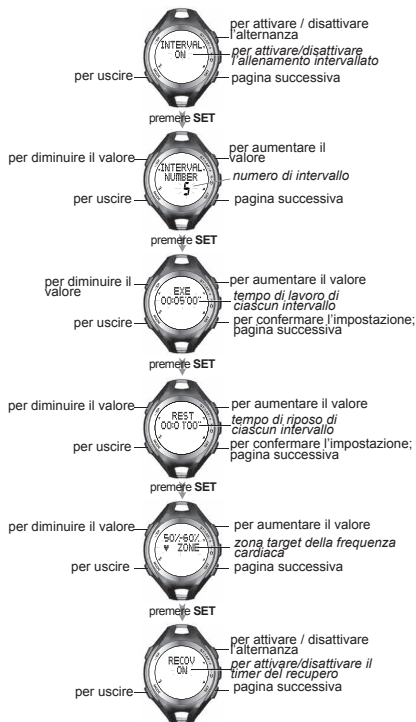
È possibile impostare nell'orologio 3 profili di allenamento predefiniti (Cardio, Corsa, Ciclismo).

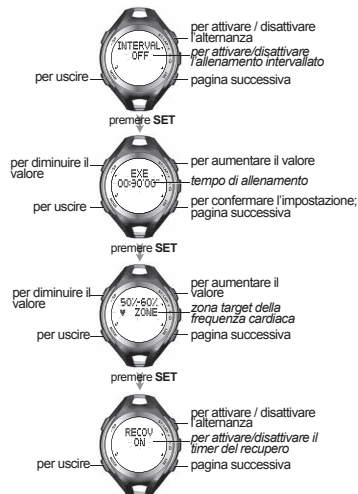
1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare SET.
2. In "**SET PROG**", premere **SET** per accedere alle opzioni di allenamento.
3. Premere **ST/LAP/+** o **-/SP** per selezionare l'allenamento da impostare: impostazione cardio, impostazione corsa, impostazione ciclismo.
4. Premere **SET** per confermare la scelta, quindi continuare impostando il profilo* dell'allenamento selezionato premendo i seguenti pulsanti:
   - **ST/LAP/+** per aumentare il valore o selezionare l'opzione
   - **-/SP** per diminuire il valore
   - **SET** per confermare l'opzione selezionata

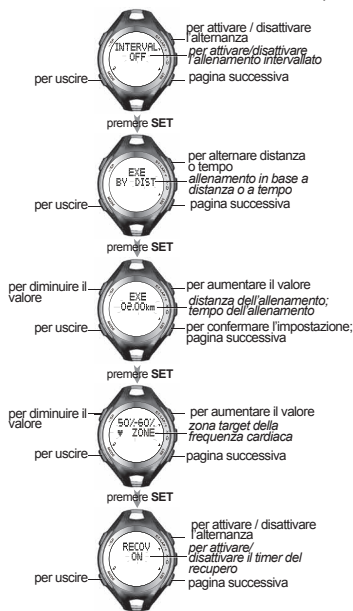
* La sequenza delle impostazioni del profilo è la seguente:

1. Tempo di riscaldamento

2. Attivazione/disattivazione dell'allenamento intervallato

   2a Se si attiva l'allenamento intervallato, occorre impostare:
   - ❖ Numero di intervallo (2-5)
   - ❖ Tempo di lavoro di ciascun intervallo
   - ❖ Tempo di riposo di ciascun intervallo
   - ❖ Zona target della frequenza cardiaca (1-5) [per maggiori dettagli, si veda il paragrafo "**ZONA TARGET**" di questo manuale]
   - ❖ Attivazione/disattivazione timer del recupero

2b Se si disattiva l'allenamento intervallato, occorre impostare (solo per l'impostazione Cardio):

- ❖ Tempo di allenamento
- ❖ Zona target della frequenza cardiaca (1-5) [per maggiori dettagli, si veda il paragrafo **"ZONA TARGET"** di questo manuale]
- ❖ Attivazione/disattivazione timer del recupero

2c Se si disattiva l'allenamento intervallato, occorre impostare (solo per l'impostazione Corsa e Ciclismo):

- ❖ Allenamento in base a distanza o a tempo
- ❖ Distanza o tempo dell'allenamento
- ❖ Zona target della frequenza cardiaca (1-5) [per maggiori dettagli, si veda il paragrafo **"ZONA TARGET"** di questo manuale]
- ❖ Attivazione/disattivazione timer del recupero

UPLOAD DI UN PROFILO DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO DAL SOFTWARE APPLICATIVO PER COMPUTER

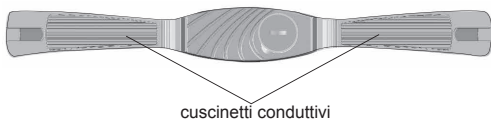
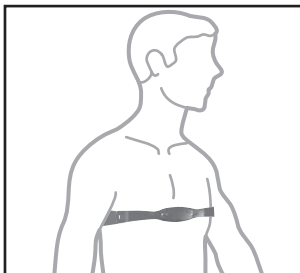
È possibile caricare sull'orologio fino a 3 profili di allenamento mediante il software in dotazione e l'opzione di personalizzazione. Le impostazioni dei profili di allenamento caricati non si possono modificare attraverso l'orologio, ma solo tramite il software.

Per maggiori dettagli sull'upload dei profili di allenamento personalizzati dal software sull'orologio, si veda il paragrafo **"SINCRONIZZAZIONE DELL'OROLOGIO SE833 CON IL SOFTWARE"** di questo manuale.

Per maggiori dettagli sulla modifica dei profili di allenamento personalizzati nel software, si veda il paragrafo **"CREAZIONE O MODIFICA DEL PROFILO UTENTE / DELLE IMPOSTAZIONI DEL DISPOSITIVO"** nella **Guida per l'utente al software applicativo per computer** contenuta nel CD-ROM.

NOTA Se non viene caricato nessun profilo di allenamento personalizzato dal software sull'orologio, quest'ultimo visualizzerà unicamente i profili personalizzati predefiniti.

COME INDOSSARE LA FASCIA TORACICA

1. Inumidire i cuscinetti conduttivi sulla parte interna con poche gocce d'acqua o con del gel conduttivo per garantirne l'aderenza.

2. Stringere la fascia sul torace. Per garantire un segnale accurato della frequenza cardiaca, regolare la fascia fino a quando la stessa non si sistema saldamente sotto i pettorali.

SUGGERIMENTI

- La posizione della fascia ne determina la prestazione. Muovere la stessa lungo la fibbia in modo che si trovi sopra il cuore.
- Evitare le aree particolarmente villose.
- In climi secchi e freddi, possono essere necessari diversi minuti perché la fascia funzioni in maniera regolare. Questo è normale e dovrebbe migliorare dopo alcuni minuti di allenamento.
- Per mantenere le massime prestazioni della fascia toracica, maneggiarla con cura come descritto di seguito:
  - Non avvolgere la fascia toracica in un asciugamano umido o in altri materiali umidi.
  - Non conservare la fascia toracica in un ambiente caldo (50°C circa) e umido (90% circa).
  - Non mettere né lavare la fascia toracica sotto acqua corrente; pulirla con un panno umido.
  - Non posizionare la gomma conduttiva con la faccia superiore rivolta verso il basso o su una superficie metallica.
  - Asciugare con cura la fascia toracica immediatamente dopo l'uso.

SINCRONIZZAZIONE DEI DISPOSITIVI

IMPORTANTE Per garantire calcoli precisi durante l'allenamento, sincronizzare l'orologio con la fascia toracica SZ909. Questa fascia toracica consente di sincronizzare sia la funzione della frequenza cardiaca, sia quella del foot pod.

L'orologio può anche essere sincronizzato con altre fasce toraciche e dispositivi come il foot pod e il bike pod che usano il sistema Sports System ANT. Tuttavia, altre fasce toraciche possono consentire solamente la rilevazione della frequenza cardiaca.

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare MDEV. L'orologio visualizzerà quanti e quali dispositivi sono sincronizzati (se ve ne sono). Se non è accoppiato nessun dispositivo,

l’orologio visualizzerà la scritta “**0 DEVICE PAIRED**”.

2. Premere **SET** per accedere a “**PAIR DEVICE**”. Premere **SET** per avviare la sincronizzazione.

SINCRONIZZAZIONE CON LA FASCIA TORACICA SZ909 (O CON ALTRE FASCE TORACICHE COMPATIBILI ANT)

I modi per sincronizzare orologio e fascia toracica sono due:

- Stringere la fascia sul torace e attendere che l’orologio indichi

(solo con il modello SZ909)

- Oppure:

a) Tenere ben salda la fascia toracica toccando con i pollici i cuscinetti conduttivi che normalmente vanno a contatto con il petto.

b) Strofinare avanti e indietro con i pollici i cuscinetti conduttivi finché l’orologio non visualizza le schermate qui sopra.

NOTA Solo con la fascia toracica SZ909 è possibile accoppiare sia la fascia stessa, sia il foot pod. Se si esegue l’accoppiamento con un’altra fascia toracica compatibile ANT, può essere rilevata solo quest’ultima.

NOTA Per la fascia toracica SZ909, la sincronizzazione viene considerato riuscito solo quando vengono rilevati sia questa, sia il foot pod.

SINCRONIZZAZIONE CON FOOT POD / BIKE POD COMPATIBILI ANT

È possibile acquistare il foot pod e il bike pod separatamente per sincronizzarli con il proprio orologio, purché siano entrambi compatibili ANT. Per informazioni sulla sincronizzazione, si vedano le Guide per l’utente.

- Quando il foot pod viene sincronizzato con successo, l’orologio indicherà

- Quando il bike pod viene sincronizzato con successo, l’orologio indicherà

NOTA Se la sincronizzazione è debole o instabile:

- Ridurre la distanza tra il dispositivo e l'orologio.
- Regolare la posizione del dispositivo.
- Controllare le batterie. Se necessario, procedere alla loro sostituzione.

NOTA Se l'orologio è già sincronizzato con la fascia toracica SZ909 e si desidera sincronizzarlo con un'altra fascia, è necessario eliminare la fascia SZ909 prima di procedere con una nuova sincronizzazione. Lo stesso principio vale per bike pod e foot pod.

IMPOSTAZIONE DELLE DIMENSIONI DELLA RUOTA (PER IL BIKE POD)

L'orologio non visualizzerà la scritta "**WHEEL SIZE**" se non viene accoppiato nessun bike pod. Per maggiori dettagli sulle dimensioni della ruota, si veda il paragrafo "**DIMENSIONI DELLA RUOTA**" di questo manuale.

Se l'orologio viene accoppiato con il bike pod, verrà chiesto di inserire i valori relativi alle dimensioni della ruota.

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare MDEV.
2. Premere **SET**.
3. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare "**WHEEL SIZE**".
4. Premere **SET**.
5. Inserire le dimensioni della ruota della bicicletta premendo **ST/LAP/+** per aumentare i valori o **-/SP** per diminuirli.
6. Premere **SET** per confermare.

RIMOZIONE DEL DISPOSITIVO SINCRONIZZATO

Se non è accoppiato nessun dispositivo, l'orologio visualizzerà la scritta "**0 DEVICE PAIRED**".

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare MDEV.
2. Premere **SET**.
3. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare "**DEVICE REMOVE**".
4. Premere **SET**.
5. Premere **ST/LAP/+** per selezionare il dispositivo da eliminare.
6. Premere **SET** per confermare l'opzione selezionata.

CALIBRATURA DEL DISPOSITIVO SINCRONIZZATO

Se non è accoppiato nessun dispositivo, l'orologio non

IT

visualizzerà la scritta “**CAL DEVICE**”.

È possibile calibrare il dispositivo mediante corsa, camminata o con l’inserimento del parametro. Il parametro è lo stesso valore che si ottiene dopo che la calibratura è stata effettuata mediante corsa o camminata.

Se si desidera calibrare il dispositivo subito dopo la sincronizzazione passare direttamente al punto 4. In alternativa, cominciare dall’inizio.

CALIBRATURA MEDIANTE CORSA O CAMMINATA

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare DEV.
2. Premere **SET**.
3. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare “**CAL DEVICE**”.
4. Premere **SET**.
5. Premere **ST/LAP/+** per selezionare “**CAL BY RUN**” o “**CAL BY WALK**”.
6. Premere **SET** per confermare l’opzione selezionata.
7. L’orologio eseguirà prima la ricerca di eventuali dispositivi, come indicato dalle icone lampeggianti e SPEED. Attendere che l’icona SPEED smetta di lampeggiare, quindi premere **SET** per avviare la calibratura.
8. Coprire tutta la distanza selezionata per la calibratura camminando o correndo.

   ❋ Se la calibratura avviene con successo, sull’orologio vengono visualizzate le seguenti informazioni:

NOTA Il parametro Corsa e il parametro Camminata sono i valori da inserire quando si esegue la calibratura manuale del parametro.

❋ Se la calibratura non riesce, l’orologio apparirà come segue

NOTA La fascia toracica SZ909 deve essere calibrata correndo e camminando.

IT

CALIBRATURA MEDIANTE L'INSERIMENTO MANUALE DEI PARAMETRI

È possibile conoscere il proprio parametro solo se si è già eseguita in precedenza la calibratura mediante corsa o camminata. Ciò è dovuto al fatto che il parametro è lo stesso valore che si ottiene dopo che la calibratura è stata effettuata mediante corsa o camminata. Inserendo manualmente il parametro, si risparmierà il tempo di una nuova calibratura mediante corsa o camminata.

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare DEV.
2. Premere **SET**.
3. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare "**CAL DEVICE**".
4. Premere **SET**.
5. Premere **ST/LAP/+** per selezionare "**PARA INPUT**".
6. Premere **SET** per confermare l'opzione selezionata.
7. Inserire il parametro della Camminata premendo **ST/LAP/+** per aumentare i valori o **-/SP** per diminuirli. Il parametro è lo stesso valore che si ottiene dopo che la calibratura è stata effettuata mediante camminata.
8. Premere **SET** per confermare.
9. Inserire il parametro della Corsa premendo **ST/LAP/+** per aumentare i valori o **-/SP** per diminuirli. Il parametro è lo stesso valore che si ottiene dopo che la calibratura è stata effettuata mediante corsa.
10. Premere **SET** per confermare.

ESECUZIONE DELL'ALLENAMENTO

IMPORTANTE Per garantire calcoli precisi durante l'allenamento, sincronizzare l'orologio con la fascia toracica SZ909 o con altri dispositivi come il bike pod. Se non viene accoppiata, la fascia toracica riceve unicamente il segnale della frequenza cardiaca.

Le opzioni di allenamento sono due: AUTO e PROG.

- AUTO si riferisce all'esecuzione dell'allenamento senza ricorrere al profilo configurato di allenamento.
- PROG si riferisce all'esecuzione dell'allenamento ricorrendo al profilo configurato di allenamento (si veda il paragrafo "**CONFIGURAZIONE DEL PROFILO DI ALLENAMENTO**" di questo manuale).

Esecuzione dell'allenamento:

1. Premere **MODE** per selezionare EXE.
   - Per allenarsi senza il profilo di allenamento, selezionare

   - Per allenarsi con il profilo di allenamento, premere **ST/LAP/+** per selezionare

Premere **SET**, quindi premere **-/SP** o **ST/LAP/+** per selezionare il profilo di allenamento da usare.

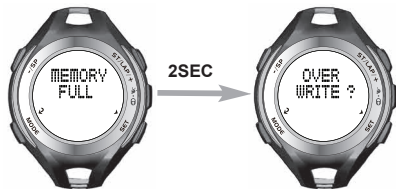
NOTA La memoria disponibile per i giri si riferisce alla memoria disponibile per i giri di allenamento. Per maggiori dettagli, si veda il paragrafo "**MEMORIA DISPONIBILE PER L'ALLENAMENTO**".

2. Premere **SET** per confermare l'opzione selezionata.
3. Attendere che l'orologio avvii la ricerca del dispositivo prima di premere **SET** per cominciare l'allenamento. Per maggiori dettagli, si veda il paragrafo "**RICERCA DEI DISPOSITIVI PRIMA DELL'ALLENAMENTO**".
4. Durante l'allenamento, è possibile visualizzarne i dati premendo ripetutamente **SET** o mediante l'alternanza automatica. Per maggiori dettagli, si veda il paragrafo "**VISUALIZZAZIONE ALTERNATA AUTOMATICA DEI DATI DURANTE L'ALLENAMENTO**". Per sapere quali sono i dati visualizzati, si veda il paragrafo "**VISUALIZZAZIONE DEI DATI DURANTE L'ALLENAMENTO**".
5. Se si necessita di una pausa durante l'allenamento, premere **-/SP**. Per riprenderlo, premere **ST/LAP/+**. Per maggiori dettagli, si veda il paragrafo "**PAUSA E RIPRESA DELL'ALLENAMENTO**".
6. Una volta terminato l'allenamento, è possibile salvare i dati dello stesso. Per maggiori dettagli, si veda il paragrafo "**SALVATAGGIO DEI DATI DELL'ALLENAMENTO**".

MEMORIA DISPONIBILE PER L'ALLENAMENTO

L'orologio deve avere una memoria disponibile per consentire l'allenamento. Se si desidera allenarsi ma non c'è memoria disponibile per i giri, l'orologio chiederà di sovrascrivere quella presente prima di cominciare.

Quando la memoria disponibile per i giri è esaurita, appariranno le schermate AUTO e PROG

e l'orologio visualizzerà le schermate qui sotto se si preme **SET** per allenarsi. Non è possibile cominciare ad allenarsi a meno di non sovrascrivere i giri memorizzati in precedenza.

Premere **SET** per sovrascrivere i giri memorizzati in precedenza. Dopo la sovrascrittura, la memoria ritornerà disponibile e le schermate indicheranno

RICERCA DEI DISPOSITIVI PRIMA DELL'ALLENAMENTO

Prima di cominciare l'allenamento, attendere che l'orologio avvii la ricerca dei dispositivi. Ciò ha lo scopo di garantire la ricezione di informazioni complete (come giri, calorie, frequenza cardiaca, distanza, passi, velocità e cadenza) durante l'allenamento. Infatti, se si comincia l'allenamento senza aver avviato la ricerca dei dispositivi, si riceveranno soltanto le rilevazioni della frequenza cardiaca.

Quando ci si trova nella schermata qui sotto, l'icona del dispositivo (, , o) lampeggerà e non verranno rilevati i valori della frequenza cardiaca. Attendere che l'icona o smetta di lampeggiare e che appaiano i valori della frequenza cardiaca. Quindi, si può cominciare l'allenamento premendo **SET**.

VISUALIZZAZIONE ALTERNATA AUTOMATICA DEI DATI DURANTE L'ALLENAMENTO

Durante l'allenamento, se si desidera che l'orologio alterni automaticamente i dati dell'allenamento, accedere alla Modalità Impostazioni e configurare l'opzione corrispondente.

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare SET.
2. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare "**SET**

WATCH".

3. Premere **SET**.
4. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** o **-/SP** per selezionare "**SET VIEW**".
5. Premere **SET**.
6. Premere **ST/LAP/+** per selezionare "**TOGGLE ON**".
7. Premere **SET** per confermare l'opzione selezionata.

NOTA Anche se non sono state impostate le opzioni di cui sopra, è possibile vedere i dati del proprio allenamento premendo ripetutamente **SET** durante lo stesso.

INTERVALLO E RIPRESA DELL'ALLENAMENTO

Se si necessita di una pausa durante l'allenamento, premere **-/SP**. Non premere **MODE**, altrimenti i dati dell'allenamento andranno perduti.

In caso di pausa prolungata, l'orologio perde il collegamento con il dispositivo. Per questo, dopo aver ripreso l'allenamento, attendere per qualche secondo che l'orologio avvii la ricerca del dispositivo premendo **SET**. L'icona del dispositivo (♥, SPEED o) lampeggerà e non verranno rilevati i valori della frequenza cardiaca. Attendere che l'icona SPEED o smetta di lampeggiare e che appaiano i valori della frequenza cardiaca. Per riprendere l'allenamento, premere **ST/LAP/+.**

SALVATAGGIO DEI DATI DELL'ALLENAMENTO

1. Premere **-/SP** per interrompere il conteggio dell'orologio. Non premere **MODE**, altrimenti i dati dell'allenamento andranno perduti.
2. Tenere premuto **-/SP** per memorizzare e uscire.

SUPERAMENTO DEL LIMITE DI FREQUENZA CARDIACA

Durante l'allenamento, se viene superato il limite superiore o inferiore della frequenza cardiaca, l'orologio avviserà emettendo un segnale acustico e indicando

NOTA Questa funzione è disponibile solo quando ci si allena con il profilo di allenamento. Essa non è disponibile

quando ci si allena nella sottomodalità AUTO.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI DURANTE L'ALLENAMENTO

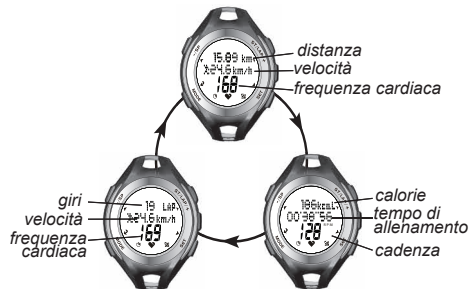
Durante l'allenamento, è possibile visualizzarne i dati mediante l'alternanza automatica o premendo ripetutamente **SET** per alternare le schermate.

Dati dell'allenamento in modalità AUTO

Le immagini di seguito mostrano quali dati verranno visualizzati durante l'allenamento in caso di sincronizzazione con dispositivi diversi.

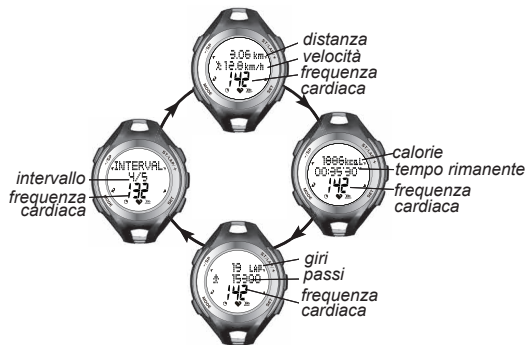
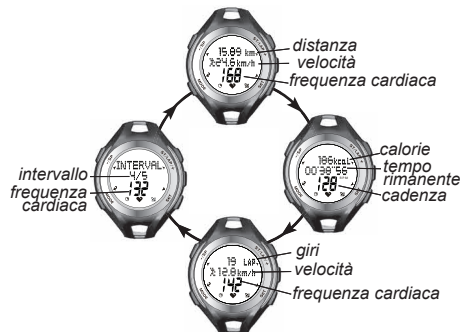
- **In accoppiamento con una fascia toracica (tranne la fascia SZ909)**

- **In accoppiamento con una fascia toracica e il foot pod (o solo con la fascia toracica SZ909)**

- **In accoppiamento con il bike pod**

Dati dell'allenamento in modalità PROG

Le immagini di seguito mostrano quali dati verranno visualizzati durante l'allenamento in caso di utilizzo di profili di allenamento diversi.

- **Se si usa il profilo Cardio**

- **Se si usa il profilo Corsa**

- **Se si usa il profilo Ciclismo**

VISUALIZZAZIONE DELLE RILEVAZIONI DI ALLENAMENTO

NOTA La Modalità Memoria non viene visualizzata se non sono presenti rilevazioni di allenamento.

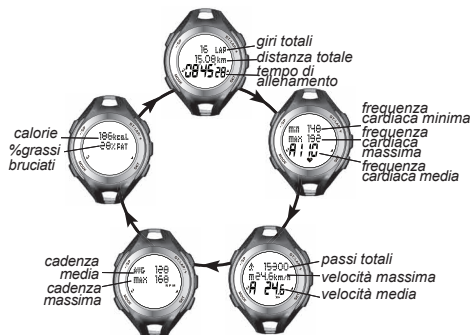
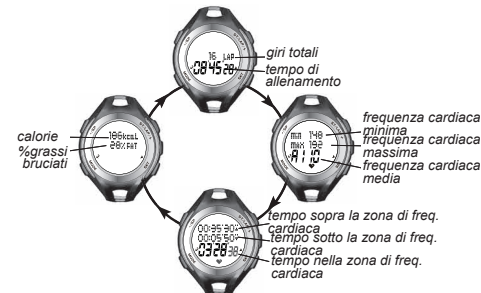
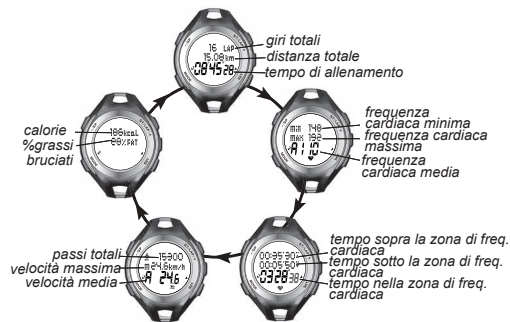
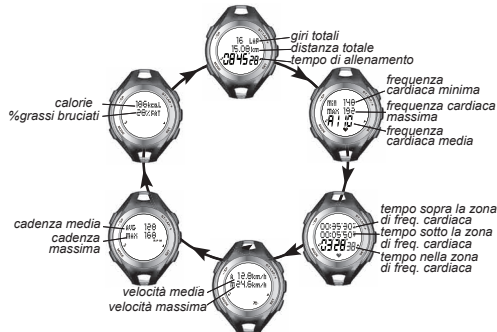
Visualizzazione delle rilevazioni di allenamento:

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare MEM. L'orologio visualizzerà il numero delle rilevazioni di allenamento.
2. Premere **SET**.
3. Visualizzare le proprie rilevazioni di allenamento premendo i seguenti pulsanti:
   - **ST/LAP/+** per selezionare l'opzione
   - **-/SP** per selezionare l'opzione
   - **SET** per accedere alla Pagina riepilogativa delle rilevazioni o alla Pagina delle rilevazioni dei giri e visualizzarne i dettagli
   - **MODE** per tornare alla pagina precedente

Ogni rilevazione di allenamento può comprendere solo una Pagina riepilogativa delle rilevazioni o una Pagina riepilogativa delle rilevazioni e una Pagina delle rilevazioni dei giri.

VISUALIZZAZIONE DELLE RILEVAZIONI DI ALLENAMENTO NELLA PAGINA RIEPILOGATIVA DELLE RILEVAZIONI

Le immagini di seguito mostrano quali dati dell'allenamento verranno visualizzati in caso di utilizzo di profili di allenamento diversi. Premere **SET** per alternare le visualizzazioni.

- **Per l'impostazione Auto:**

- **Per l'impostazione Cardio:**

- **Per l'impostazione Corsa:**

- **Per l'impostazione Ciclismo:**

VISUALIZZAZIONE DELLE RILEVAZIONI DI ALLENAMENTO NELLA PAGINA DELLE RILEVAZIONI DEI GIRI

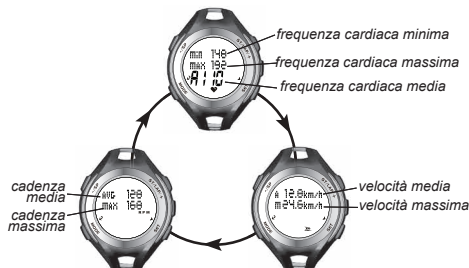
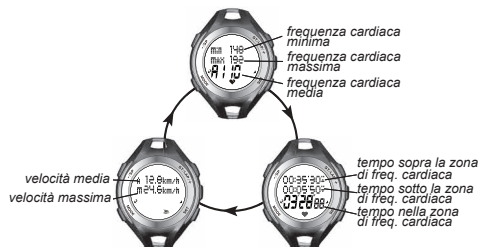
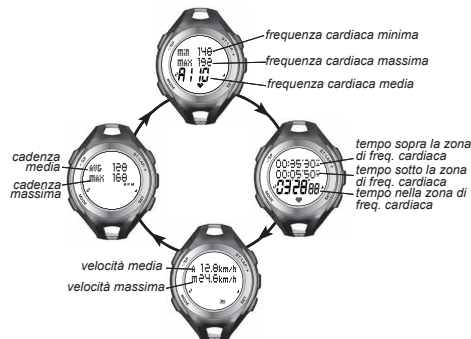
Le immagini di seguito mostrano quali dati dell'allenamento verranno visualizzati in caso di utilizzo di profili di allenamento diversi. Premere **SET** per alternare le visualizzazioni.

- **Per l'impostazione Auto:**

- **Per l'impostazione Cardio:**

- **Per l’impostazione Corsa:**

- **Per l’impostazione Ciclismo:**

IT

ELIMINAZIONE DI TUTTE LE MEMORIE

Non è possibile selezionare la memoria da eliminare, devono essere eliminate tutte le memorie.

1. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare MEM.

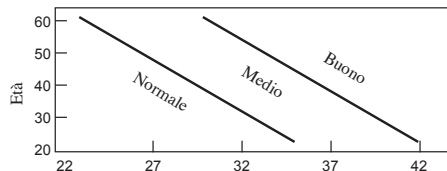
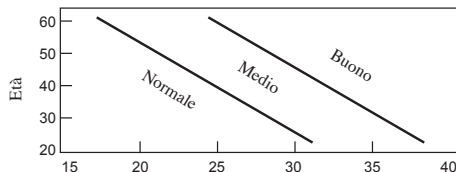
   L’orologio visualizzerà il numero delle rilevazioni di allenamento.

2. Premere **ST/ LAP/+**. L’orologio chiederà se si è certi di voler cancellare la memoria.
3. Tenere premuto **SET** finché l’orologio non visualizza.

CONOSCERE IL PROPRIO INDICE DI ALLENAMENTO

L’orologio genera un indice di allenamento in base al proprio allenamento aerobico (correndo 1 miglio o 1,6 km).

IMPORTANTE Verificare che l’orologio sia già sincronizzato con la fascia toracica prima di eseguire il test di allenamento.

1. Premere **MODE** per selezionare EXE.
2. Premere ripetutamente **ST/LAP/+** per selezionare "**FITNESS TEST**".
3. Premere **SET**. L'orologio eseguirà prima la ricerca di eventuali dispositivi, come indicato dalle icone lampeggianti ♥ e SPEED. Attendere che l'icona SPEED smetta di lampeggiare. L'orologio chiederà inoltre di percorrere un miglio correndo.
4. Premere **SET** per cominciare a correre. Percorrere un miglio intero per essere sicuri di misurare l'indice di allenamento con precisione. Mentre si corre, l'orologio visualizza il tempo di allenamento, la distanza e la frequenza cardiaca.
5. Dopo aver completato la corsa, l'orologio calcola automaticamente l'indice di allenamento e lo visualizza. Più l'indice è alto, più si è in forma. Le immagini di seguito offrono una panoramica generale del significato del proprio indice di allenamento.

ALTRE OPERAZIONI E IMPOSTAZIONI

ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

Premere / per attivare la retroilluminazione per 5 secondi.

NOTA La retroilluminazione non funziona se sono visualizzate le icone "" o "".

BLOCCO / SBLOCCO DEI TASTI

Tenere premuto / per 2 secondi per bloccare o sbloccare i tasti. indica che il blocco dei tasti è attivo.

ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DELLA SVEGLIA

1. In Modalità Ora, premere **SET**.
2. Premere **ST/LAP/+** per attivare o disattivare la sveglia. indica che la sveglia è attiva.
3. Premere **MODE** o **SET** per uscire.

SILENZIAMENTO DELLA SVEGLIA

- Premere qualsiasi pulsante per interrompere la sveglia e riattivarla dopo 24 ore.

OPPURE

- Disattivare la sveglia.

ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DEL SEGNALE ACUSTICO

In Modalità Ora, premere **ST/LAP/+**. indica che il segnale acustico è disattivato.

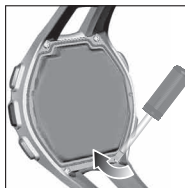
SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

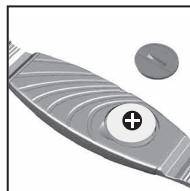
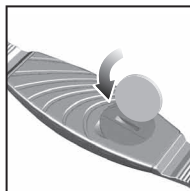
Se la batteria dell'orologio o della fascia toracica è in esaurimento, l'orologio indica:

Batteria orologio in esaurimento

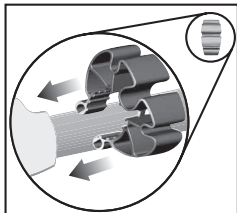
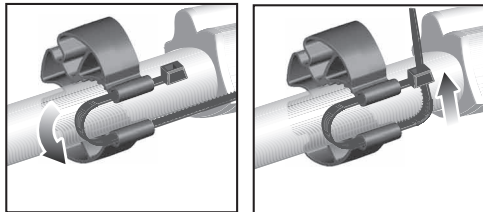
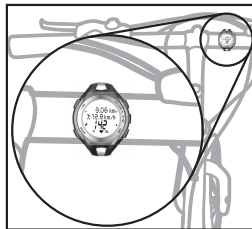
oppure

Batteria fascia toracica in esaurimento

Sostituzione della batteria dell'orologio:

1. Con un piccolo cacciavite, aprire la copertura del vano batterie.
2. Togliere la batteria vecchia ed inserirne una nuova al litio di tipo CR2032 da 3 V.
3. Fissare la copertura riavvitandola.

Sostituzione della batteria della fascia toracica:

1. Con una moneta, aprire la copertura del vano batterie facendola ruotare in senso antiorario.
2. Togliere la batteria vecchia ed inserirne una nuova al litio di tipo CR2032 da 3 V.
3. Fissare la copertura ruotando la moneta in senso orario.

INSTALLAZIONE DEL SUPPORTO PER BICICLETTA

1. Agganciare il supporto per bicicletta sul manubrio di una bicicletta o su un altro attrezzo.

2. Inserire la fascetta di nylon per assicurare il supporto come indicato nelle immagini qui sotto.

3. Fissare l'orologio sul supporto.

RIFERIMENTI UTILI

ZONA TARGET

Per ottenere i massimi benefici dal proprio programma di allenamento, è importante conoscere i seguenti valori:

- Frequenza cardiaca massima (MHR)
- Limite superiore della frequenza cardiaca
- Limite inferiore della frequenza cardiaca

La MHR viene espressa in battiti al minuto. La propria MHR si può rilevare con un test della frequenza cardiaca, oppure si può stabilire usando la seguente formula:

220 - età = MHR

L'orologio è pre-programmato con 5 opzioni di zone target, ciascuna con il proprio limite inferiore e superiore di frequenza cardiaca, come indicato nella tabella seguente.

	Limite inferiore	Limite superiore
Zona 1	50% x MHR	60% x MHR
Zona 2	60% x MHR	70% x MHR
Zona 3	70% x MHR	80% x MHR
Zona 4	80% x MHR	90% x MHR
Zona 5	90% x MHR	100% x MHR

La zona più comune è quella compresa nella fascia che va dal 50% all'80% della propria frequenza cardiaca massima. Questa è la zona che consente di ottenere benefici cardiovascolari, di bruciare i grassi e di migliorare la forma.

50% – 60%	Attività moderata
60% – 70%	Gestione del peso
70% – 80%	Zona aerobica
80% – 90%	Zona della soglia anaerobica
90% – 100%	Zona della linea rossa (capacità massima)

Le categorie di allenamento sono tre e sono riportate nella tabella seguente.

CATEGORIA DI ALLENAMENTO	%MHR	DESCRIZIONE
Per mantenersi sani	65-78%	Questo è il livello meno intenso di allenamento. È adatto ai principianti e a chi vuole rinforzare il proprio sistema cardiovascolare.
Allenamento aerobico	65-85%	Aumenta forza e resistenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno, brucia più calorie e può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.
Allenamento anaerobico	78-90%	Genera velocità e potenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno o al di sopra di esso, sviluppa muscolatura e non può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.

I limiti superiore e inferiore della frequenza cardiaca si

calcolano moltiplicando la propria MHR per le percentuali della categoria di allenamento selezionata.

Esempio:

Nel caso di un uomo di 40 anni che si allena per mantenersi in forma:

- Il limite superiore di frequenza cardiaca è [220 - 40(età)] x 78%
- Il limite inferiore di frequenza cardiaca è [220 - 40(età)] x 65%

IMPORTANTE Prima di cominciare l'allenamento, eseguire sempre esercizi di riscaldamento e scegliere la categoria di allenamento che meglio si adatta al proprio fisico. Allenarsi con regolarità, in sessioni di 20-30 minuti, tre-quattro volte a settimana, per rafforzare il proprio sistema cardiovascolare.

ATTENZIONE La determinazione della propria categoria di allenamento individuale costituisce una fase fondamentale della procedura di realizzazione di un programma di allenamento efficace e sicuro. Rivolgersi al medico o a un professionista sanitario per assistenza nella determinazione della frequenza cardiaca e della durata dell'allenamento in base a età, condizione e obiettivi specifici.

DIMENSIONI DELLA RUOTA

Far corrispondere il diametro della ruota o quello ETRTO stampato sulla stessa con l'impostazione delle dimensioni della ruota nella colonnina di destra della tabella qui sotto. Inserire il numero dell'impostazione delle dimensioni della ruota dopo aver sincronizzato il bike pod.

ETRTO	Diametro della ruota (pollici)	Impostazione delle dimensioni della ruota (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700x x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

NOTA Le dimensioni della ruota riportate in questa tabella sono solo di riferimento, dal momento che esse dipendono dal tipo e dalla pressione della ruota.

COLLEGAMENTO CON IL SOFTWARE PER COMPUTER

Il Software applicativo AD108 per computer è un programma che ha lo scopo di permettere agli utenti di sfruttare appieno tutte le funzioni del loro orologio SE833. È possibile utilizzare il software per eseguire upload e download di dati sull'orologio o dall'orologio SE833 e di organizzare e visualizzare i dati scaricati sul computer. Inoltre, è possibile usare il programma per creare o modificare le impostazioni dell'orologio.

Il software è dotato delle seguenti funzioni:

- Fino a 50 account multiutente
- Fino a 3 profili di allenamento personalizzati da caricare sull'orologio
- Visualizzazione delle rilevazioni di allenamento in riepiloghi e grafici
- Creazione e modifica dei dati e delle impostazioni dell'utente

REQUISITI DEL COMPUTER

Verificare che il computer disponga della configurazione indicata di seguito prima di procedere all'installazione del software:

- Sistema operativo: Microsoft Windows 2000, XP SP2 o Vista
- Processore: Intel® Pentium® III 1GHz o superiore (minimo); Pentium 4 2GHZ o superiore (consigliato)
- RAM: 512MB (minimo); 1GB (consigliato)
- Spazio libero su disco fisso: Min. 512MB
- Risoluzione dello schermo: 1024 x 600 pixel

SINCRONIZZAZIONE DELL'OROLOGIO SE833 CON IL SOFTWARE

È possibile caricare i dati dal software sull'orologio SE833 o scaricarli da questo sul software.

Dati da caricare dal software sull'orologio:

- fino a 3 profili di allenamento personalizzati (i profili di allenamento personalizzati verranno aggiunti a quelli predefiniti già inclusi nell'orologio)
- dati dell'utente o impostazioni del dispositivo nuovi o modificati (dopo l'upload, i dati correnti dell'utente e le impostazioni del dispositivo presenti sull'orologio verranno sovrascritti)

Dati da scaricare dall'orologio sul software:

- tutte le rilevazioni di allenamento (verranno salvate e memorizzate sul software)
- dati dell'utente o impostazioni del dispositivo nuovi o modificati (dopo il download, i dati correnti dell'utente e le impostazioni del dispositivo presenti sull'orologio verranno sovrascritti)

NOTA Per maggiori dettagli sui dati esatti che vengono caricati o scaricati, si veda il paragrafo **"UPLOAD E DOWNLOAD DEI DATI"** nella **Guida per l'utente al software applicativo** contenuta nel CD-ROM.

Sincronizzazione dell'orologio con il software:

Sul computer

1. Inserire il dongle USB.
2. Avviare il software facendo doppio clic sull'icona .
3. Fare clic su Sincr nel software.

Sull'orologio

4. Premere ripetutamente **MODE** per selezionare PC.

5. Il display apparirà come segue:

.
   Premere **SET** per avviare la sincronizzazione.

Sul computer

6. Apparirà il seguente riquadro.

- Per caricare i dati dal software sull'orologio SE833, fare clic su .
- Per scaricare i dati dall'orologio SE833 sul software, fare clic su .
- Premere **Esc** per uscire.

NOTA Non è possibile annullare la sincronizzazione mentre essa è in corso.

Sull'orologio

7. Se la sincronizzazione riesce, il display apparirà come segue:

.

Se la sincronizzazione non riesce, il display apparirà come segue:

.

Premere **ST/LAP/+**, quindi premere **SET** per riprovare o **MODE** per uscire.

NOTA Per maggiori dettagli sull'interfaccia e sulle funzioni del software, si veda la **Guida per l'utente al software applicativo** contenuta nel CD-ROM.

IT

RESISTENZA ALL'ACQUA

Unità	Resistenza all'acqua
Orologio SE833	50 m Ciò significa che è possibile utilizzare l'orologio per nuotare o per altre attività sportive in acqua (ad es. surf), ma esso non deve essere usato per snorkeling e immersioni. **NOTA** • Verificare che i pulsanti e il vano batterie siano ben chiusi e intatti prima di esporre l'orologio ad acqua eccessiva. • Evitare di premere i pulsanti mentre si è in acqua o durante forti temporali, l'acqua potrebbe entrare nell'unità e causare il malfunzionamento della stessa.
Fascia toracica SZ909	10 m Non consigliato l'uso mentre si nuota.
Dongle USB AD112	No

NOTA Anche se sia l'orologio SE833, sia la fascia toracica SZ909 sono impermeabili, dal momento che i segnali radio non si diffondono in acqua, la trasmissione tra l'orologio e la fascia toracica risulterà impossibile in acqua.

SPECIFICHE TECNICHE

OROLOGIO	
Formato ora	12/24 ore con ore / minuti / secondi
Formato data	GG/MM o MM/GG
Calendario	2009 – 2058
Sveglia	sveglia con impostazione giornaliera, giorno della settimana o weekend
ALLENAMENTO	
Cronometro dell'allenamento	da 00:00:00 a 99:59:59
Cronometro del riposo	da 00:00:00 a 99:59:59
Cronometro del riscaldamento	da 00:00:00 a 00:15:00
Cronometro del recupero	0 o 5 minuti
Zona target della frequenza cardiaca	zona da 1 a 5
Limite inferiore di frequenza cardiaca	da 30 a 220 bpm
Limite superiore di frequenza cardiaca	da 80 a 240 bpm
Misurazione della distanza	da 0 a 60,99 unità (km o miglia)
Misurazione dei passi	da 0 a 999999

Conteggio massimo dei giri	99
Misurazione della cadenza	da 1 a 1999 rpm
Numero allenamento intervallato	da 2 a 5
Misurazione delle calorie	da 0 a 9999 kcal
Percentuale dei grassi bruciati	da 0 a 100%
Indice di allenamento	da 1 a 99
ALIMENTAZIONE	
Orologio	1 batteria al litio CR2032 da 3V
Fascia toracica SZ909	1 batteria al litio CR2032 da 3V
AMBIENTE DI FUNZIONAMENTO	
Temperatura di esercizio	Per l'orologio da 0°C a 40 ºC Per la fascia toracica SZ909 da 5°C a 40°C
Temperatura di stoccaggio	Per l'orologio e la fascia toracica SZ909 da -20°C a 60°C

PRECAUZIONI

- Utilizzare un panno morbido, leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti di pulizia abrasivi o corrosivi, in quanto potrebbero causare danni. Utilizzare acqua tiepida e sapone delicato per pulire accuratamente orologio e fascia toracica dopo ogni sessione di allenamento. Non utilizzare mai i prodotti in acqua calda né riporli se bagnati.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o a umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può comportare il malfunzionamento del prodotto.
- Non piegare o tirare la trasmittente della fascia toracica.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità principale non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
- Non graffiare il display LCD con oggetti duri in quanto si potrebbero causare danni.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- Togliere le batterie ogni volta che si prevede di lasciare inutilizzato il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio clienti se il prodotto necessita di riparazioni.
- Non toccare il circuito elettrico esposto, poiché questo può provocare scosse elettriche.
- Non usare la fascia toracica in aereo o in ospedale. L'uso

di prodotti che funzionano in base a frequenze radio può provocare il malfunzionamento degli apparecchi di controllo o di altre attrezzature.

- Controllare tutte le funzioni più importanti se il prodotto non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire l'apparecchio regolarmente. Far controllare l'orologio presso un centro autorizzato una volta all'anno.
- Al momento dello smaltimento di questo prodotto, agire in conformità con i regolamenti locali sullo smaltimento dei rifiuti.
- Al momento della sostituzione delle batterie, utilizzare batterie nuove come indicato in questo manuale per l 'utente.
- Non smaltire le batterie vecchie come rifiuto indifferenziato. È necessario che questo rifiuto venga smaltito mediante raccolta differenziata per essere trattato in modo idoneo.
- A causa di limitazioni di stampa, le immagini di questo manuale possono differire dalla realtà.
- Il contenuto di questo manuale non può essere ristampato senza l'autorizzazione del fabbricante.

NOTA Le specifiche tecniche del prodotto e il contenuto del manuale per l'utente possono essere modificati senza preavviso.

NOTA Caratteristiche e accessori non disponibili in tutti i paesi. Per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio rivenditore.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it, dove potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno.

Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITA' UE

Con la presente Oregon Scientific dichiara che questo prodotto (Modello:SE833) è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite dalla direttiva 1999/5/CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.

PAESI CONFORMI ALLA DIRETTIVA R&TTE

Tutti I Paesi Ue, Svizzera

E Norvegia N